



COMUNICAT DE PRESĂ
Mai - Iunie 2026

Lansarea Campaniei Naționale de Prevenție a Consumului de Alcool
„Fii tu însuși, fără filtre, fără alcool!”

Consumul de alcool reprezintă o amenințare majoră pentru sănătatea publică, determinând anual 2.6 milioane de decese la nivel mondial, fiind implicat în apariția a peste 200 de afecțiuni medicale, inclusiv cancer (sân, colon, laringe, ficat, esofag, faringe, cavitate bucală și rect), tulburări mintale și comportamentale, boli neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale; 7% din populația lumii cu vârsta de 15 ani și peste, trăiește cu afecțiuni legate de consumul de alcool, ceea ce subliniază gravitatea și amploarea acestei probleme¹.

În plus, consumul de alcool este asociat cu accidente rutiere, violență, scăderea performanței școlare și profesionale, precum și cu costuri economice și sociale considerabile pentru sistemul de sănătate și pentru societate în ansamblu. Impactul său nu se limitează la individ, ci afectează familiile, comunitățile și generațiile viitoare, în special atunci când consumul începe la vârste fragede.

Consumul de alcool NU este doar un obicei social ci reprezintă o amenințare reală pentru sănătatea fizică și psihică a populației. Alcoolul este o substanță psihoactivă cu potențial adictiv iar adolescenții și tinerii se află în prima linie a riscului: *adolescenții care consumă alcool înainte de 15 ani au un risc de patru ori mai mare de a deveni dependenți la vârsta adultă*². În acest context, creșterea gradului de conștientizare și informarea corectă rămân instrumente esențiale pentru prevenirea acestor riscuri.

În perioada mai–iunie 2026, va fi lansată Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuși, fără filtre, fără alcool!”, coordonată metodologic de Institutul Național de Sănătate Publică. Campania își propune să crească nivelul de conștientizare în rândul adolescenților, părinților și populației generale cu privire la riscurile asociate consumului de alcool, dar și să promoveze alternative sănătoase și responsabilitatea în luarea deciziilor. Mesajele campaniei vor fi transmise printr-un set de materiale informative tipărite și digitale, activități educative și evenimente publice, astfel încât impactul să fie cât mai extins și durabil.

În cadrul campaniei vor fi desfășurate la nivel național: sesiuni educaționale în unități de învățământ; distribuirea de materiale informative pentru adolescenți, părinți și populația generală; campanii media și online; resurse educaționale pentru cadre didactice și părinți; activități locale organizate în colaborare cu direcțiile de sănătate publică.

*Dovezi recente indică faptul că există riscuri pentru sănătate chiar și în cazul persoanelor care consumă cantități mici de alcool*³.

Renunțarea la consumul de alcool poate aduce beneficii semnificative pe termen lung: îmbunătățirea funcțiilor cognitive precum concentrarea, memoria, planificarea, organizarea, autocontrolul și optimizarea timpului de reacție; scăderea tensiunii arteriale la valori normale; menținerea greutateii corporale; posibila regenerare a celulelor hepatice afectate; reducerea rezistenței la insulină și normalizarea valorilor glicemiei; scăderea riscului de cancer cu fiecare an de abțință; îmbunătățirea aspectului pielii; calitatea somnului; capacitatea de rezolvare a problemelor; comunicarea și empatia; precum și încrederea și respectul de sine, creșterea interesului pentru activități și hobby-uri anterior neglijate⁴.



Un rol esențial în prevenție îl au părinții, care reprezintă primul și cel mai important model pentru copii. Atitudinea lor față de consumul de alcool, modul în care discută despre acest subiect și comportamentul personal influențează semnificativ alegerile viitoare ale adolescenților. Această campanie de informare încurajează părinții să adopte un model echilibrat și responsabil, să stabilească reguli clare privind consumul de alcool, să le explice într-un mod adecvat vârstei și să le aplice consecvent.

Prin declararea lunii iunie „**Luna Națională a Conștientizării Consumului de Alcool**”, ne propunem să consolidăm eforturile de informare și prevenție la nivel național, să stimulăm dialogul deschis în familie și în comunitate și să contribuim la reducerea impactului negativ al consumului de alcool asupra sănătății.

Având în vedere că nu există un nivel de consum de alcool considerat sigur pentru sănătate, se recomandă evitarea acestuia, indiferent de vârstă.

Anul acesta continuăm provocarea lansată în campania anului trecut pentru părinți: *alegeți să nu consumați deloc alcool pe parcursul lunii iunie și deveniți astfel un exemplu pentru copiii dumneavoastră!*

În plus, extindem provocarea pentru populația generală prin declararea lunii iunie „**Luna Națională fără consum de alcool**”, o inițiativă dedicată promovării unui stil de viață sănătos și responsabil, prin încurajarea populației de a renunța complet la consumul de alcool pe parcursul acestei perioade.

Această inițiativă reprezintă un pas important în dezvoltarea unei culturi a responsabilității și a protejării generațiilor viitoare.

De asemenea, adolescenții trebuie să beneficieze de o informare corectă, bazată pe dovezi științifice, privind riscurile medicale, psihologice și sociale asociate consumului de alcool la această vârstă. Totodată, este esențial ca aceștia să fie sprijiniți prin programe educaționale, consiliere și intervenții preventive adaptate vârstei, astfel încât să poată dezvolta capacitatea de a lua decizii responsabile și să adopte comportamente sănătoase pe termen lung.

Consumul de alcool la nivel mondial ¹

Raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) evidențiază că la nivel mondial 400 de milioane de oameni au tulburări legate de consumul de alcool, dintre care 209 milioane (3,7% din populația adultă a lumii) suferă de dependență de alcool.

Se estimează că 474.000 de decese cauzate de boli cardiovasculare au fost atribuite consumului de alcool în anul 2019. 4,4% din cazurile de cancer diagnosticate la nivel global și 401.000 de decese cauzate de cancer au fost atribuite consumului de alcool.

O parte semnificativă a poverii bolilor atribuibile alcoolului provine din vătămări precum accidentele rutiere. În anul 2019, dintr-un total de 298.000 de decese cauzate de accidente rutiere legate de alcool, 156.000 de decese au fost cauzate de consumul de alcool al unei alte persoane.

Tinerii sunt afectați disproporționat de consumul de alcool, cea mai mare proporție (13%) a deceselor atribuite alcoolului în 2019 fiind înregistrată în rândul persoanelor cu vârste între 20 și 39 de ani.

Consumul de alcool la nivel european

Regiunea Europeană a OMS înregistrează cea mai mare rată de consumatori de alcool și cel mai mare consum de alcool din lume; alcoolul cauzează aproape 1 milion de decese anual, contribuind în mod semnificativ la vătămări neintenționate și intenționate.

În plus, alcoolul este responsabil pentru 1 din fiecare al 4-lea deces în grupa de vârstă de 20-24 de ani, fiind și o cauză principală a pierderii de ani de viață profesională și prin urmare, având impact negativ asupra creșterii economice și productivității⁵.

Aproximativ 17% din cazurile de cancer (sân, colon, laringe, ficat, esofag, faringe, cavitate bucală și rect) sunt cauzate de consumul de alcool. Consumul ușor până la moderat de alcool (mai puțin de 20 g de alcool pur pe zi) a fost asociat cu 13,3% din aceste cazuri, echivalentul a aproximativ 23 000 de cazuri noi de cancer în anul 2017 la nivel european⁶.

Consumul de alcool în România

În anul 2023, România s-a situat printre țările cu cel mai ridicat nivel al consumului de alcool din Uniunea Europeană, înregistrând o creștere cu aproape 30% în ultimii zece ani, în contrast cu tendința generală de scădere observată în majoritatea statelor membre⁷.

În plus, în medie, peste o treime dintre adulții din România au declarat că au consumat alcool în exces cel puțin o dată pe lună în anul 2019, a doua cea mai mare rată din UE (35,0 % comparativ cu media UE de 18,5 %), existând o diferență de gen marcantă: 53,1% dintre bărbați vs. 18% dintre femei.



În România, incidența estimată a cazurilor noi de cancer asociate consumului de alcool este de 18 cazuri la 100.000 loc, depășind semnificativ media UE de 12.3 cazuri la 100.000 de locuitori. Există diferențe considerabile între bărbați (29,1 cazuri la 100 000) și femei (8,7 cazuri la 100 000)⁸.

Consumul de alcool în adolescență rămâne o problemă majoră de sănătate publică în România. Conform datelor studiului european ESPAD 2024 privind consumul de alcool în rândul elevilor de 15 ani din România⁹:

- 4 din 10 elevi afirmă că au consumat alcool la vârsta de 13 ani sau mai devreme;
- 8 din 10 elevi declară că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 1 din 10 elevi au avut intoxicație cu alcool până la vârsta de 13 ani;
- 7 din 10 elevi consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică.

Acum este momentul să acționăm – fiecare conversație, fiecare exemplu personal și fiecare decizie responsabilă contează. Alăturați-vă campaniei INSP și contribuiți activ la protejarea adolescenților, pentru ca generația de mâine să crească sănătoasă, încrezătoare și liberă de influența alcoolului.

Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool este finanțată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate. Suportul metodologic al campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică, iar la nivel județean aceasta este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului în parteneriat cu.....și va include următoarele activități:.....

Pentru detalii suplimentare privind activitățile campaniei vă rugăm să vă adresați DSP :

Contact, telefon, website etc.

¹<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

² <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>

³ <https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

⁴ <https://americanaddictioncenters.org/alcohol/quitting-benefits>

⁵ WHO, https://www.who.int/europe/health-topics/alcohol#tab=tab_1

⁶ Empowering public health advocates to navigate alcohol policy challenges alcohol policy playbook, p8

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-5624-45389-76520>

⁷ https://eurohealthobservatory.who.int/docs/librariesprovider3/country-health-profiles/chp2025pdf/2025_translations/soheu-2025-romania-native-language-final-web.pdf?sfvrsn=3dc88157_1

⁸ <https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2024/03/Profil-de-tara-privind-cancerul-2023.pdf>

⁹ <https://www.espad.org/espad-report-2024>



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Fii tu însuți!
Fără filtre.
Fără alcool.

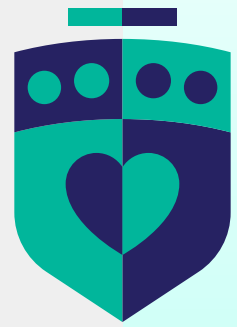


CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

„Părinți informați, adolescenți protejați!
Fii un exemplu pentru copilul tău!”



Material destinat părinților



Obiective

1. Conștientizarea riscurilor consumului de alcool pentru adolescenți

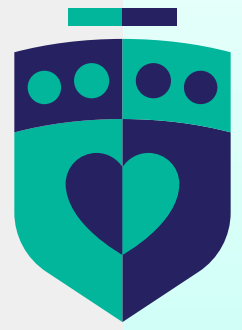
2. Modalități de prevenire a consumului de alcool

3. Evidențierea rolului de model pentru copil în ceea ce privește stilul de viață fără alcool

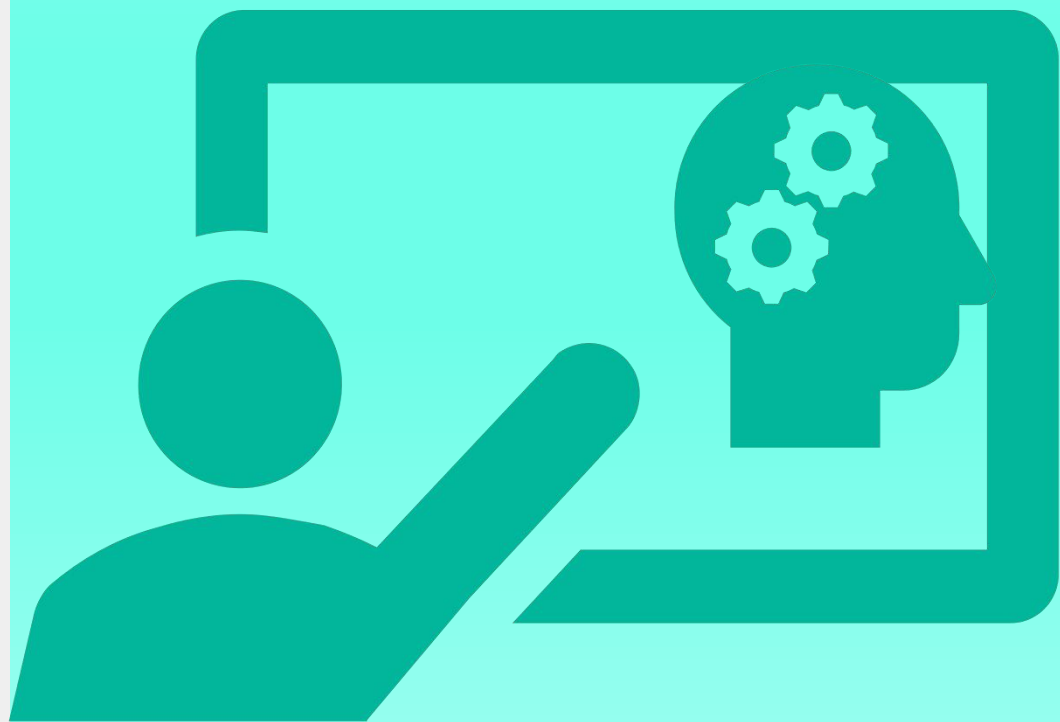
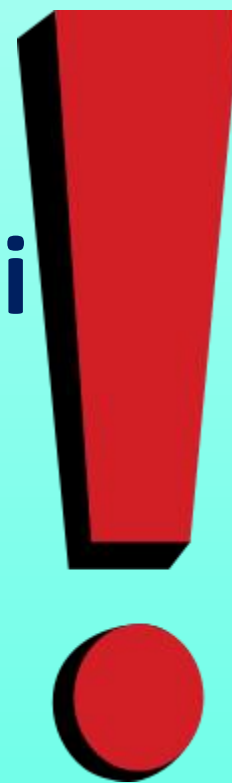
4. Concluzii



De ce este important să vorbim despre consumul de alcool la adolescenți?



**Alcoolul este o
substanță toxică și
psihoactivă care
produce
dependență**



Adolescenți (15-19 ani)- Caracteristici psihosociale

- ✓ **În căutare de identitate:** Adolescenții sunt în perioada de formare a personalității și de definire a propriilor valori. Consumul de alcool poate fi văzut ca o formă de revoltă sau ca un mijloc de integrare în grupurile sociale, dorința de apartenență.
- ✓ **Influențabili:** Grupul de prieteni are o influență puternică asupra deciziilor lor, inclusiv asupra alegerii de a consuma alcool.
- ✓ **Curiozitate și nevoia de a experimenta:** Mulți adolescenți sunt motivați de dorința de a-și testa limitele și de a experimenta noi comportamente.
- ✓ **Percepția riscurilor:** Adesea, riscurile consumului de alcool (accidente, abuzuri, afectarea sănătății) sunt subestimate.

Cea mai mare proporție de decese atribuibile consumului de alcool - 13 % - în 2019 a fost în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 20 și 39 de ani

Consumul de alcool NU este „o etapă normală” a adolescenței!

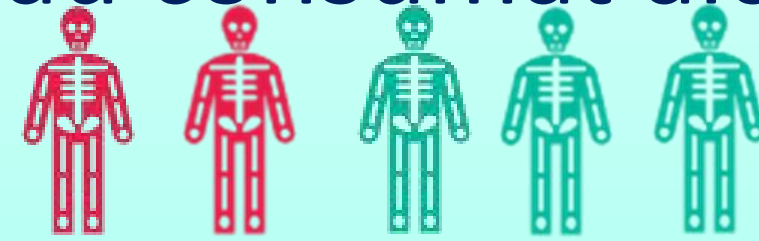


Date relevante despre consumul de alcool la adolescenții din România

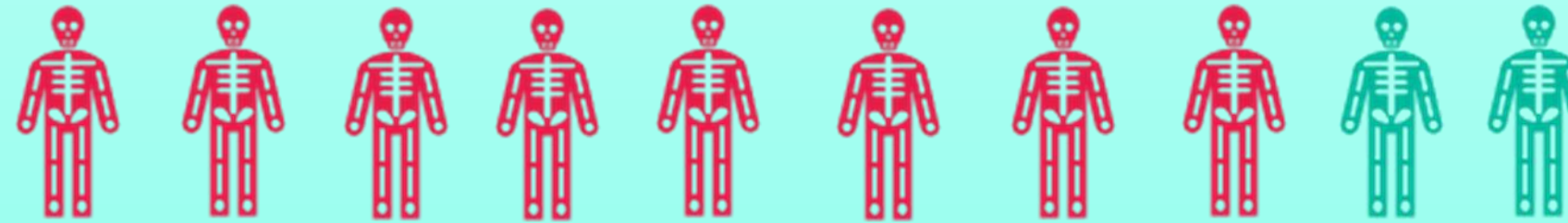
Studiul ESPAD 2024- elevi 15-16 ani, din România



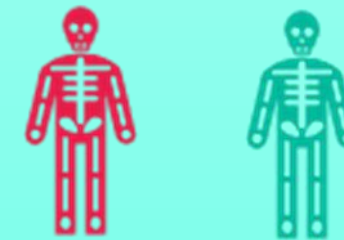
- 2 din 5 elevi au consumat alcool cel puțin o dată până la vârsta de 13 ani



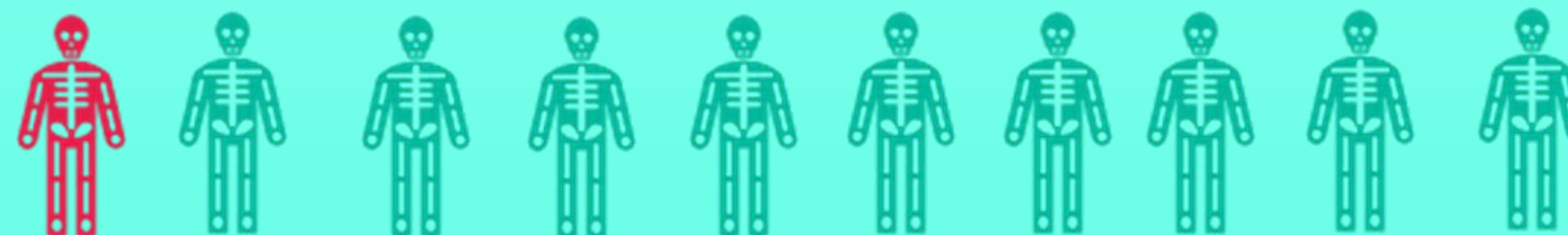
- 8 din 10 elevi au consumat alcool până la vârsta de 15 ani



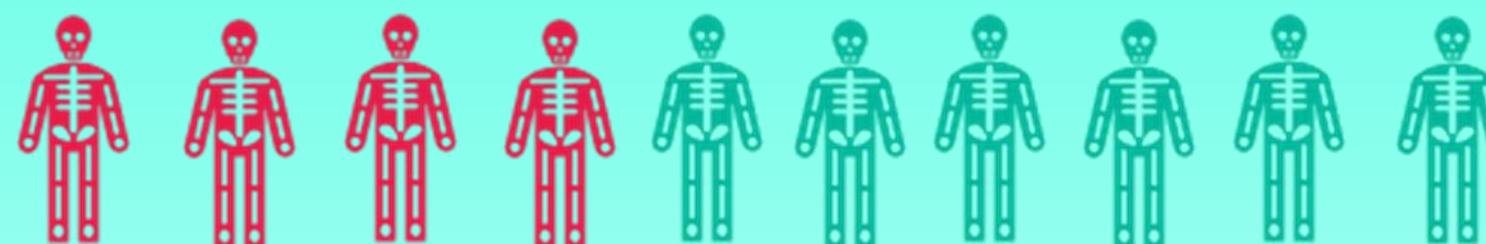
- 1 din 2 elevi de 15 ani au consumat alcool în ultima lună

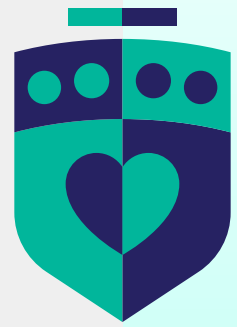


- 1 din 10 elevi au avut intoxicație cu alcool până la vârsta de 13 ani



- 6 din 10 elevi consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică



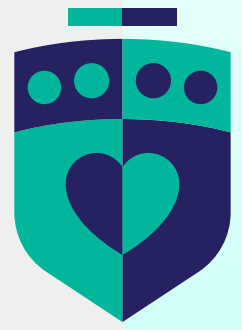


De ce consumă alcool adolescenții?



- presiune de grup
- dorință de integrare
- curiozitate
- model familial
- gestionarea stresului
- Nevoia de atenție, de comunicare și de relaționare emoțională sănătoasă
- Simptome de anxietate și de depresie
- Nevoia de imagine “matură” sau “modernă”, de a fi “cool”, “trendy”, “fun”





Care sunt pericolele consumului de alcool la adolescenți?

✗ Poate duce la accidente și decese

Alcoolul este un factor major în accidentele rutiere, înecuri, suicid și alte incidente tragice în rândul tinerilor.

✗ Crește probabilitatea comportamentelor riscante

Consumul de alcool poate duce la luarea unor decizii eronate, cum ar fi asumarea unor riscuri periculoase, inclusiv relații sexuale neprotejate sau violente, precum și conducerea sub influența alcoolului.

✗ Favorizează violența și agresivitatea

Adolescenții care consumă alcool au un risc mai mare de a deveni victime sau autori ai unor acte de violență fizică și sexuală.

✗ Poate afecta performanța școlară

Alcoolul poate influența negativ concentrarea, memoria și rezultatele școlare, punând în pericol viitorul adolescentului.

✗ Crește riscul de apariție a dependenței de alcool

Tinerii care încep să consume alcool înainte de 15 ani au șanse mult mai mari să dezvolte dependență la vârsta adultă.

✗ Afectează dezvoltarea creierului

Creierul continuă să se dezvolte până la 25 de ani, iar consumul de alcool poate cauza probleme cognitive, afectând învățarea și luarea deciziilor.

Care sunt efectele consumului de alcool asupra sănătății ?

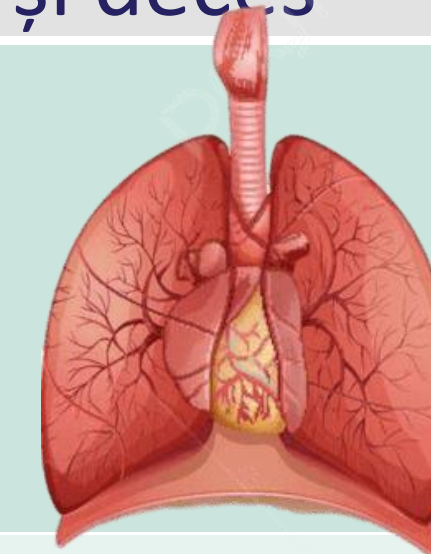


Complicații acute/imediate

- Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare)
- Timp de reacție încetinit
- Scăderea coordonării
- Tulburări de vedere
- Afectarea gândirii și a capacității de judecată
- Alterarea memoriei și atenției
- Afecțiuni gastrice, vomă
- Posibilă pierdere a conștienței, comă și deces

Complicații intermediare

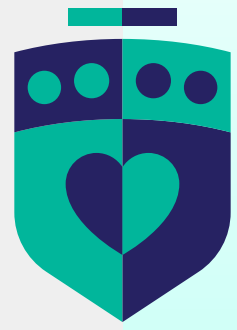
- Cefalee (durere de cap)
- Insomnie
- Mahmureală
- Pierderea memoriei



Complicații pe termen lung

- Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff
- AVC, Tulburări de memorie, Convulsii
- Steatoză hepatică, Ciroză hepatică, Cancer hepatic
- Gastrită cronică, Ulcer gastric, Malnutriție
- Sindromul alcoolic fetal
- Polinevrită
- Impotență, Tulburări menstruale
- Scurtarea duratei de viață





Efectele psihologice și sociale ale alcoolului

Deteriorarea relațiilor familiale și sociale: conflicte, abuz, pierderea prietenilor, excludere socială

Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea oportunităților de calificare profesională

Consum/abuz de alte substanțe psihoactive: tutun, droguri ilegale

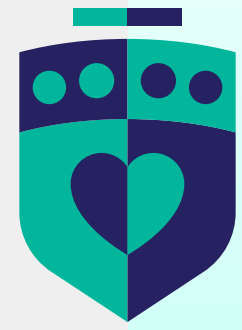
Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, contractare boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

Moarte: prin intoxicație etanolică acută, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri, accidente rutiere

Comportamente antisociale și probleme cu legea: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare



Consumul de alcool – Între mit și adevăr



Mit	Adevăr
„Dacă îi las să bea acasă, vor învăța să bea responsabil.”	Studiile arată că adolescenții care beau acasă cu permisiunea părinților sunt mai predispuși să dezvolte obiceiuri nesănătoase legate de alcool și să consume cantități mai mari în alte contexte.
„E mai bine să încerce alcoolul sub supravegherea mea decât pe ascuns.”	Această abordare poate da impresia că părinții aprobă consumul de alcool, ceea ce poate duce la un consum mai frecvent și mai greu de controlat în afara supravegherii adulților.
„Dacă beau puțin, nu li se poate întâmpla nimic rău.”	Chiar și o cantitate mică de alcool poate afecta judecata, crește riscul de accidente și favoriza comportamente periculoase. Creierul adolescenților este încă în dezvoltare, iar alcoolul poate avea efecte negative pe termen lung.
„Dacă beau, dar nu se îmbată, nu e o problemă.”	Chiar și fără a ajunge la starea de ebrietate, consumul de alcool poate influența performanța școlară, relațiile sociale și sănătatea mintală a adolescentului.
„Dacă eu am băut când eram adolescent și sunt bine, și copilul meu va fi la fel.”	Fiecare persoană reacționează diferit la alcool, iar riscurile sunt mai bine cunoscute acum decât în trecut. De asemenea, accesibilitatea alcoolului și cultura petrecerilor s-au schimbat, crescând riscurile pentru tineri.
„Toți adolescenții beau, e ceva normal.”	Studiile arată că o parte dintre adolescenți aleg să nu bea, mai ales dacă au părinți care stabilesc reguli clare și consecvente.



Semne că adolescentul are probleme cu alcoolul

Fiți atenți la următoarele semne:

- ✓ Modificări de dispoziție, inclusiv furie sau iritabilitate.
- ✓ Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii.
- ✓ Izolare sau schimbarea grupului de prieteni.
- ✓ Oboseală frecventă sau energie scăzută.
- ✓ Lipsa interesului pentru activități, hobby-uri sau igiena personală.
- ✓ Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.
- ✓ Evitarea contactului vizual și izolarea de familie
- ✓ Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului.
- ✓ Respirație cu miros de alcool
- ✓ Insomnii



CUM ESTE CEL MAI EFICIENT SĂ REAȚIONAȚI DACĂ COPILUL A CONSUMAT ALCOOL?

- ✓ Păstrați-vă calmul și ascultați-l fără a-l certa imediat
- ✓ Aflați motivele pentru care a ales să consume alcool
- ✓ Discutați cu el despre consecințe și stabiliți limite clare
- ✓ Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor



Rolul părinților în prevenția consumului de alcool la adolescenți (1)



1. Comunicarea deschisă și onestă

- Inițierea discuției din timp: Este important ca părinții să înceapă conversațiile despre consumul de alcool înainte ca adolescenții să fie expuși presiunii sociale.
- Crearea unui spațiu sigur pentru discuții: Adolescenții trebuie să simtă că pot pune întrebări și împărtăși gândurile lor fără teama de pedeapsă.
- Evitarea tonului moralizator: În loc de „Nu ai voie să bei pentru că așa spun eu!”, este mai eficient să explice riscurile reale și impactul asupra sănătății.

2. Stabilirea de reguli clare și consecvente

- Definirea unor așteptări ferme: Adolescenții au nevoie de limite clare privind consumul de alcool. De exemplu, părinții pot spune: „În familia noastră, nu acceptăm consumul de alcool.”
- Sancționarea abaterilor de la reguli: Dacă regulile sunt încălcate, trebuie să existe consecințe clare și echilibrate, astfel încât adolescentul să înțeleagă importanța respectării lor.
- Monitorizarea discretă: Fără a fi excesiv de restrictivi, părinții trebuie să fie conștienți de locurile și persoanele cu care își petrece copilul timpul.

Rolul părinților în prevenția consumului de alcool la adolescenți (2)



3. Oferirea de alternative sănătoase

- **Implicarea în activități extracurriculare:** Sportul, arta, muzica, voluntariatul sau alte hobby-uri îi ajută pe adolescenți să-și ocupe timpul într-un mod pozitiv.
- **Crearea unui mediu familial echilibrat:** Adolescenții care au o relație strânsă cu părinții lor sunt mai puțin predispuși să caute refugiu în alcool.
- **Organizarea unor activități sociale fără alcool:** Serile de film, excursiile sau întâlnirile cu prietenii acasă pot fi alternative sănătoase la petrecerile unde se consumă alcool

4. Puterea exemplului personal

- **Modelarea unui comportament responsabil:** Adolescenții învață din comportamentul părinților. Dacă aceștia consumă alcool în mod responsabil sau evită consumul excesiv, copilul va avea un exemplu pozitiv.
- **Gestionarea stresului fără alcool:** Dacă părinții folosesc alcoolul pentru a face față stresului, adolescentul poate percepe alcoolul ca soluție pentru probleme.
- **Discuții despre alegeri sănătoase:** Părinții pot împărtăși propriile experiențe și decizii legate de consumul de alcool.

5. Construirea unei relații de încredere

- **Ascultarea activă:** Adolescenții au nevoie să fie ascultați și înțeleși, nu doar sfătuiți.
- **Evitarea pedepsei excesive:** Reacțiile dure pot duce la ascunderea adevărului. Este mai eficient să existe un dialog deschis despre greșeli și consecințe.
- **Susținerea emoțională:** Stresul, anxietatea sau presiunea socială pot împinge adolescenții spre alcool. Părinții trebuie să fie sprijin emoțional și să le ofere soluții sănătoase pentru gestionarea problemelor

CUM DISCUTĂM DESPRE ALCOOL?

Formule utile:

- ✓ „Știu că există presiune. Cum e la voi în grup?”
- ✓ „Ce ai face dacă cineva ar insista să bei?”
- ✓ „Dacă vreodată ai o problemă, mă poți suna fără teamă.”




Conexiunea protejează mai mult decât controlul.



GREȘELI FRECVENTE ALE PĂRINȚILOR

- ✗ „Mai bine să bea acasă.”
- ✗ Minimalizarea („Și noi am făcut la fel.”)
- ✗ Interdicții rigide fără dialog
- ✗ Amenințări excesive



Limitele clare,
explicate și
consecvente
sunt dovezi de
iubire.





REGULILE CLARE, EXPLICATE ȘI APPLICATE CONSECVENT



„Nu se consumă alcool înainte de 18 ani”;

„Anunțăm întotdeauna unde mergem și cu cine”;

„Ne întoarcem acasă la ora stabilită”;

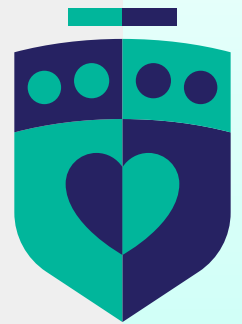
„Dacă apare o situație periculoasă, cerem ajutor fără
teama de pedeapsă.”

Regulile reprezintă un cadru de protecție esențial în perioada vulnerabilă a adolescenței.

Adolescenții au nevoie de ghidaj, nu de permisiuni nesigure.

Strategii pentru un stil de viață sănătos fără alcool

1. Crearea unui mediu familial suportiv	Comunicare deschisă și constantă: Adolescenții trebuie să simtă că pot vorbi despre orice fără teama de a fi judecați. Timp de calitate petrecut în familie: Cina împreună, ieșiri, vacanțe – toate contribuie la o relație apropiată.
2. Implicarea în activități benefice pentru sănătate	Sport și mișcare: Adolescenții implicați în activități sportive sunt mai puțin predispuși la consumul de alcool. Hobby-uri și pasiuni: Muzica, arta, teatrul, voluntariatul sau alte activități creative le oferă alternative sănătoase. Voluntariat: Implicarea în cauze sociale le oferă un scop și un sentiment de responsabilitate.
3. Educație despre efectele alcoolului	Discuții bazate pe fapte: Explicați-le efectele pe termen lung ale alcoolului asupra creierului și sănătății. Exemple din realitate: Povestiri despre persoane care au suferit consecințe din cauza consumului de alcool. Antrenarea răspunsurilor: Ajută-i să exerseze cum să refuze politicos, dar ferm, alcoolul în diverse situații sociale
4. Promovarea sănătății fizice și emoționale	Alimentație echilibrată: O dietă sănătoasă contribuie la un stil de viață disciplinat. Somn suficient: Lipsa de somn crește impulsivitatea și scade autocontrolul. Gestionarea stresului: Învățați metode de relaxare (sport, meditație, respirație controlată) pentru a evita căutarea alinării în alcool.
5. Construirea unui cerc social pozitiv	Cunoașterea prietenilor: Adolescenții sunt influențați de anturaj. Părinții ar trebui să știe cu cine ies copiii lor. Învățarea alegerii prietenilor sănătoase: Discuții despre cum să recunoască și să evite influențele negative. Oferirea de alternative la petrecerile cu alcool: Organizarea de activități distractive fără alcool (ex. seri de film, ieșiri în natură, excursii).
6. Puterea exemplului personal	Un stil de viață echilibrat: Părinții care nu consumă alcool deloc transmit un mesaj puternic copiilor lor. Reacții la stres: Dacă părinții folosesc alcoolul pentru a se relaxa, adolescentul poate prelua acest model. Socializare fără alcool: Demonstrează că distracția nu depinde de consumul de băuturi alcoolice.



Concluzii

**Copiii te ascultă mai mult decât crezi.
Vorbește-le despre riscurile consumului de
alcool!**

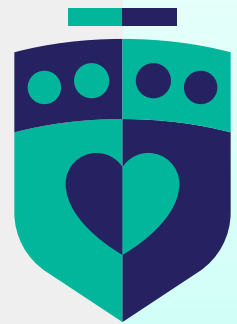


**Comunicarea și
exemplul personal
al părinților sunt
esențiale**

**Prevenirea
consumului de
alcool începe în
familie**

**Părinții pot
influența alegerile
adolescenților**

**Adolescența este o perioadă vulnerabilă, dar și o oportunitate extraordinară de formare.
Prezența și echilibrul părinților sunt factorul protector numărul 1.**



FIȘĂ DE AUTOEVALUARE – PĂRINȚI

Prevenția consumului de alcool la adolescenți

Comunicare și implicare

1. Cât de des discutați cu adolescentul despre riscurile alcoolului?
 Niciodată
 Rareori
 Ocazional
 Frecvent
 Mereu
2. Cât de des ascultați fără a critica atunci când adolescentul vorbește despre presiunea de grup sau alcool?
 Niciodată
 Rareori
 Ocazional
 Frecvent
 Mereu

Stabilirea limitelor

3. Ați stabilit limite clare privind participarea la petreceri sau consumul de alcool?
 Nu
 Parțial
 Da, clar
4. Explicați adolescentului de ce există aceste limite?
 Niciodată
 Rareori
 Ocazional
 Frecvent
 Mereu

Model personal

5. Cum evaluați propriul comportament privind alcoolul în fața adolescentului?
 Negativ / Inconsistent
 Uneori pozitiv
 Consistent și responsabil
6. Credeți că adolescentul percepe mesajul vostru privind consumul de alcool?
 Nu
 Parțial
 Da

Gestionarea presiunii de grup

7. Ați discutat cu adolescentul despre cum să spună „NU” presiunii de grup?
 Niciodată
 Ocazional
 Da, regulat
8. Credeți că adolescentul se simte confortabil să ceară sfatul vostru?
 Nu
 Parțial
 Da

Resurse și ajutor

9. Știți unde să apelați dacă adolescentul are probleme cu alcoolul?
 Nu
 Parțial
 Da
10. Sunteți pregătit/ă să căutați ajutor profesionist dacă este nevoie?
 Nu
 Parțial
 Da

Reflecție finală

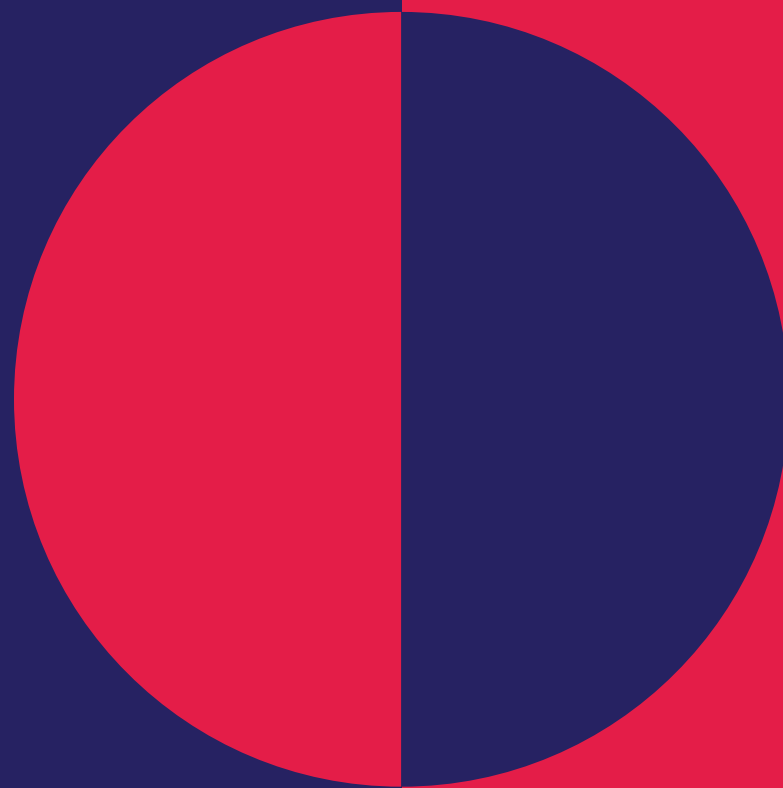
- Ce ați putea îmbunătăți în comunicarea cu adolescentul despre alcool?
.....

- Ce strategii vă ajută deja și doriți să le mențineți?
.....



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Centrul Național de
de Supraveghere a
Bolilor Netransmisibile



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Fii tu însuți!
Fără filtre.
Fără alcool.



CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

ALCOOLUL TE POATE COSTA VIITORUL!
Merită să riști?





De ce vorbim despre alcool?



- 8 din 10 elevi au consumat alcool până la vârsta de 15 ani
- Presiunea grupului este reală
- Reclamele arată doar partea „cool”, nu și consecințele
- Scopul întâlnirii: informații, NU morală

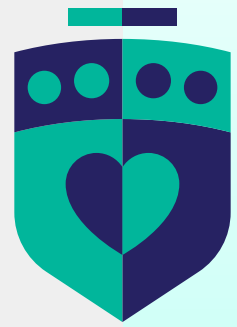


De ce credeți că adolescenții consumă alcool?

- Presiune de grup
- Curiozitate
- Distracție
- Probleme



Hai să spargem Gheața!

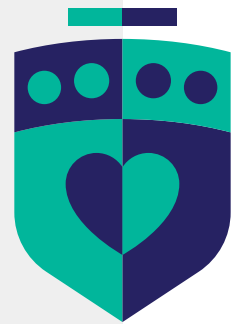


Consumul de alcool - Mit sau Adevăr?

Ridică mâna pentru „Mit” sau „Adevăr”.



- Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup
- Alcoolul este un remediu împotriva stresului
- Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele
- Un adolescent trebuie să bea alcool pentru a-și dovedi maturizarea
- Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.



Consumul de alcool – Între mit și adevăr (1)



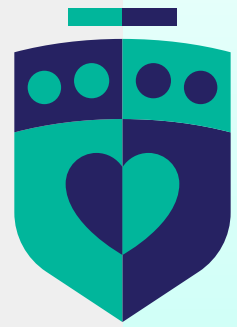
MIT	ADEVĂR
Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup	<ul style="list-style-type: none">• Studiile comportamentale arată că într-un grup în care se consumă alcool; chiar și cei care nu beau pot să se distreze la fel de bine și să se comporte în aceeași manieră dezinhibată.• Convingerea sau obligarea cuiva să bea alcool ca o condiție de apartenență la un grup poate duce la consecințe tragice, inclusiv spitalizare, violență sexuală sau de altă natură și chiar deces.• Cei care consumă alcool pot ajunge persoane foarte singure, respinse de familie, prieteni și societate.
Alcoolul este un remediu împotriva stresului	<ul style="list-style-type: none">• Alcoolul este adesea folosit ca un „camuflaj” în perioade de stres temporar sau prelungit, în momentele de suferință cauzată de pierderea unei persoane dragi, de sfârșitul unei relații, de tensiuni familiale nerezolvate sau de starea prelungită de stres la școală.• Alcoolul crește nivelul de stres biologic la care este supus organismul• Nivelul de adrenalină crește în organism atunci când se consumă alcool.• Chiar dacă s-ar putea să te simți mai relaxat atunci când bei alcool, organismul acumulează un stres suplimentar.



Consumul de alcool – Între mit și adevăr



MIT	ADEVĂR
Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele.	<ul style="list-style-type: none">• Foarte des oamenii aduc în discuție problemele uitate doar atunci când sunt în stare de ebrietate
Un adolescent trebuie să bea alcool pentru a-și dovedi maturizarea	<ul style="list-style-type: none">• Persoanele care simt nevoia să consume alcool pot deveni dependente, își pierd puterea voinței și independența.
Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.	<ul style="list-style-type: none">• Există studii în care s-a demonstrat că alcoolul reduce dorința sexuală• Shakespeare spunea că alcoolul „provocă dorința, dar inhibă performanța”

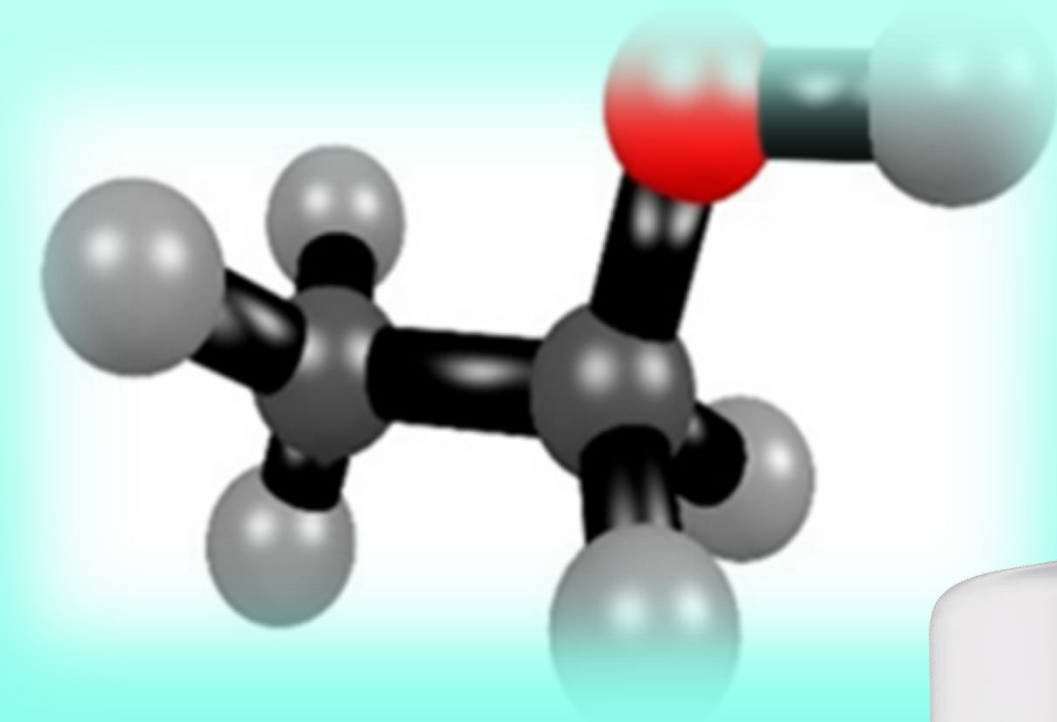


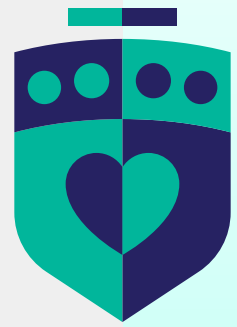
Ce este ALCOOLUL?



Alcoolul (etanolul sau alcoolul etilic) are formula chimică C_2H_5OH , este un lichid volatil, inflamabil, incolor, cu miros și gust caracteristic, obținut prin fermentarea zaharurilor din cereale, fructe, etc. sau pe cale sintetică.

Alcoolul este o substanță toxică și psihoactivă care produce dependență!





Ce efecte are consumul de alcool asupra corpului?

Vrei control?
Stai departe de
alcool!

Ochi

(midriază, nistagmus, scăderea vederii, orbire)

Piele

(piele uscată, înroșirea pielii, pete, aspect îmbătrânit, buhăit)

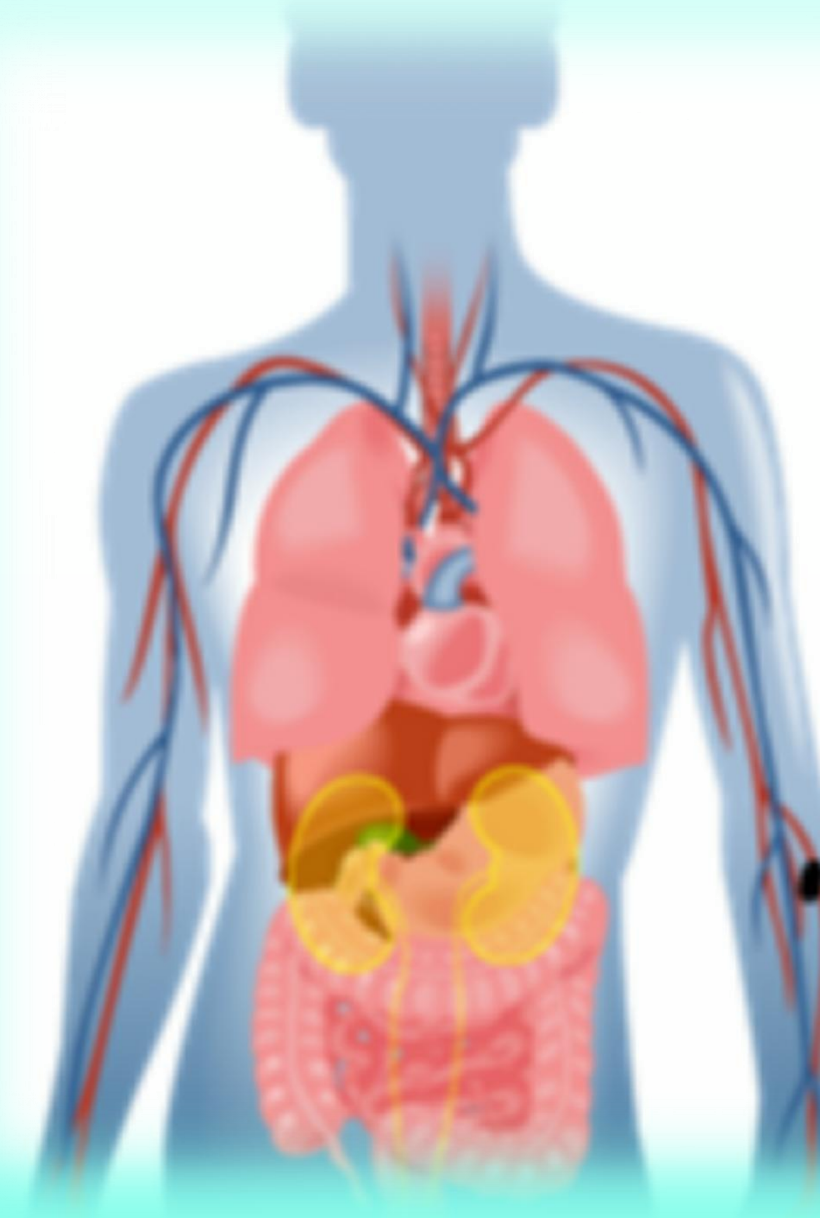
Inima și vase de sânge (cardiopatie ischemică, hipertensiunea arterială, tulburări de ritm, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii)

Mușchi

(slăbiciune musculară, febră musculară la eforturi minime)

Oase

(osteoporoză)



Sistem nervos

(încetinirea gândirii, afectarea memoriei, încetinirea reflexelor, insomnie, nervozitate, depresie, sinucidere, demență, epilepsie, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor, delir, halucinații, demență, comă)

Aparat respirator

(pneumonie, tuberculoză, HIV/SIDA)

Sistem digestiv

(scăderea absorbției de vitamine și nutrienți, hepatită, ciroză, pancreatită, cancere)

Aparat reproducător

(bărbați: impotență, femei: scăderea fertilității, avort spontan, pierderea dorinței sexuale)



Creier: afectează memoria, atenția și autocontrolul.



Inimă: crește ritmul cardiac și tensiunea.

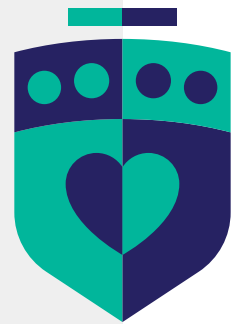


Ficat: poate fi afectat pe termen lung.



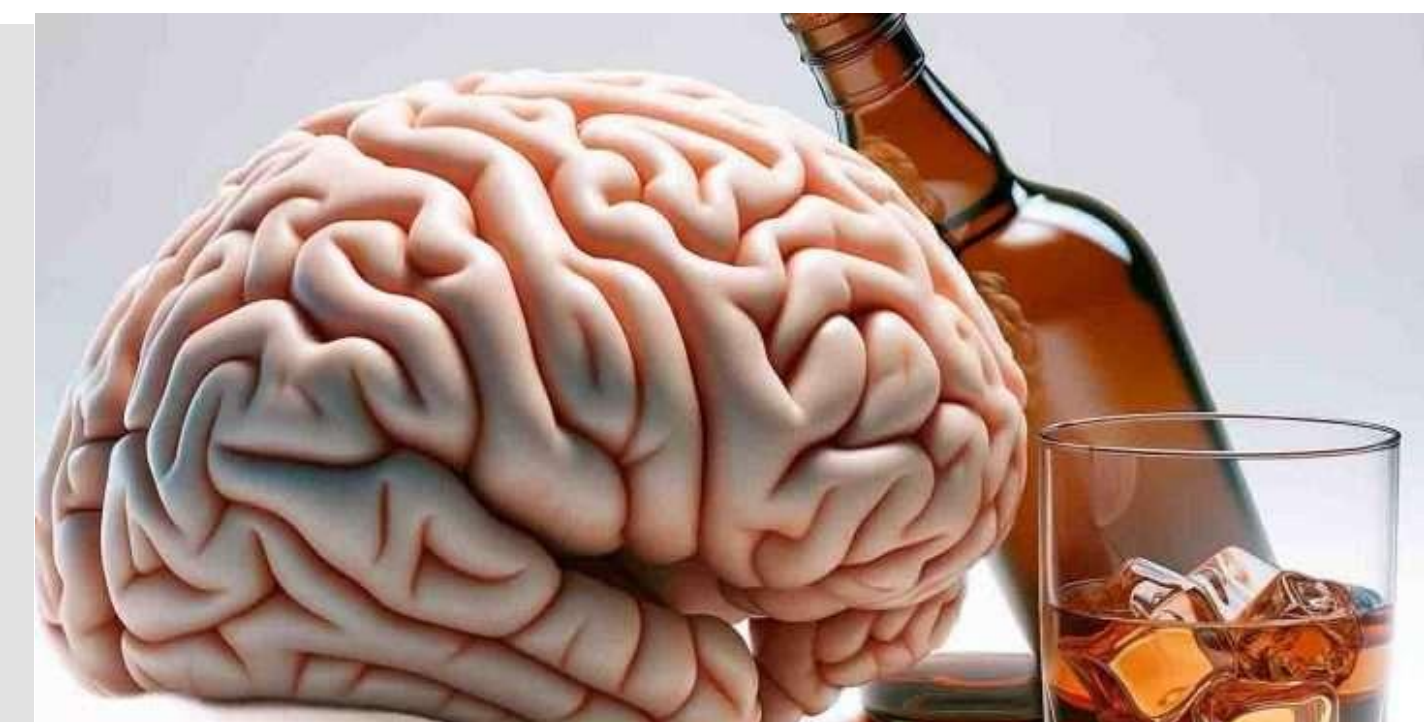
Reflexe: risc mare de accidente.

Care sunt efectele consumului de alcool asupra sănătății ?



Complicații acute/imediate

- Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare)
- Timp de reacție încetinit
- Scăderea coordonării
- Tulburări de vedere
- Afectarea gândirii și a capacității de judecată
- Alterarea memoriei și atenției
- Afecțiuni gastrice, vomă
- Posibilă pierdere a conștienței, comă și deces



Complicații intermediare

- Cefalee (durere de cap)
- Insomnie
- Mahmureală
- Pierderea memoriei



Complicații pe termen lung

- Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff
- AVC, Tulburări de memorie, Convulsii
- Ciroză hepatică, Steatoză hepatică, Cancer hepatic
- Gastrită cronică, Ulcer gastric, Malnutriție
- Sindromul alcoolic fetal
- Polinevrită
- Impotență, Tulburări menstruale
- Scurtarea duratei de viață



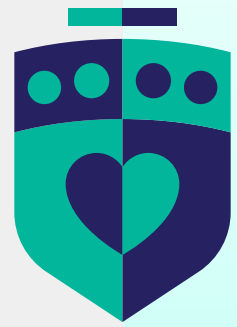


De ce adolescenții sunt mai vulnerabili în ceea ce privește consumul de alcool?



- creierul este încă în dezvoltare până în jurul vârstei de 25 de ani
- toleranța este mai mică
- riscul de dependență de 4 ori mai mare
- influența prietenilor este puternică
- există o tendință mai mare de asumare a comportamentelor riscante





Care este percepția voastră asupra impactului consumului de alcool în adolescență?

Ce riscuri credeți că sunt cele mai frecvente la adolescenți?

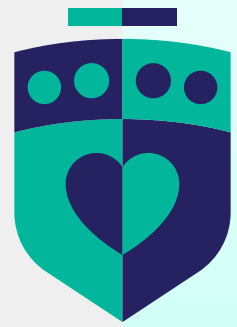


- Accidente
- Violență
- Relații sexuale neprotejate
- Dependență



Cu cât începeți mai devreme să consumați alcool, cu atât crește riscul!





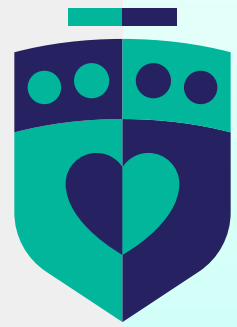
- o treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere datorate alcoolului
- 12% au probleme cu prietenii sau familia, rezultate slabe la școală
- 8% au comportamente de risc (sexual, delicvență, violență)
- peste 200 de boli (tulburări ale sistemului nervos, ciroză hepatică, unele forme de cancer etc.)
- Risc de asociere cu alte substanțe nocive (tutun, droguri)



Impactul social și economic al consumului de alcool



- dificultăți financiare, pierderea locuinței
- costurile generate de pierderea productivității forței de muncă și de șomaj, eșec școlar (rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor)
- costurile psihologice atribuite durerii și suferinței.
- deteriorarea relațiilor familiale și sociale: conflicte, divorț, abuz, neglijarea copiilor, pierderea prietenilor, excludere socială
- afectarea altor persoane, cum ar fi membrii familiei, prieteni, colegi de muncă (vătămări corporale, distrugeri materiale, hărțuire, insultă sau amenințare).
- accidente rutiere, la domiciliu, la locul de muncă, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri
- dezvoltarea tulburărilor din spectrul sindromului alcoolic fetal, consecința expunerii prenatale la alcool.
- consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale
- comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită
- costurile din sectorul justiției (comportamente antisociale: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare)



Efectele psihologice și sociale ale alcoolului

Deteriorarea relațiilor familiale și sociale: conflicte, abuz, pierderea prietenilor, excludere socială

Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea oportunităților de calificare profesională

Consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale

Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

Moarte: prin intoxicație etanolică acută, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri, accidente rutiere

Comportamente antisociale și probleme cu legea: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare





Consumul de Alcool și Impactul Asupra Stimei de Sine la Adolescenți

Efecte negative asupra stimei de sine

- ✓ Adolescenții consumă alcool uneori pentru a face față insecurităților personale
- ✓ După consum, pot apărea sentimente de vinovăție, rușine, anxietate
- ✓ Comparațiile sociale și presiunea de grup amplifică nesiguranța

Imaginea de sine afectată

- ✓ Percepția propriului corp și a valorii personale poate fi distorsionată
- ✓ Alcoolul este adesea asociat cu dorința de a fi acceptat sau de a fi popular
- ✓ Consecințele comportamentelor sub influența alcoolului pot afecta reputația personală

Cerc vicios

Stima de sine scăzută → consum de alcool → imagine de sine negativă → consum repetat de alcool





Deși nu este întotdeauna ușor să refuzi,

POȚI REFUZA!

Joc de rol – presiunea de grup

- Imaginați-vă că sunteți la o petrecere și cineva vă oferă alcool. Cum refuzați fără să pierdeți prietenii?
- Voi propuneți replici și discutăm împreună care sunt cele mai eficiente.

Cum poți spune că NU vrei să bei ALCOOL:

„Mâine am antrenament”

„Conduc.”

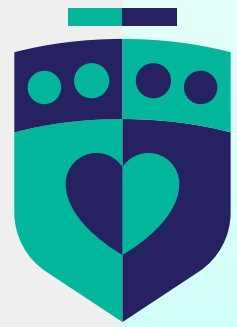
„Alcoolul NU este pentru mine.”

”Mă simt foarte bine, NU am nevoie de alcool”

”Vreau să beau apă, îmi este sete”

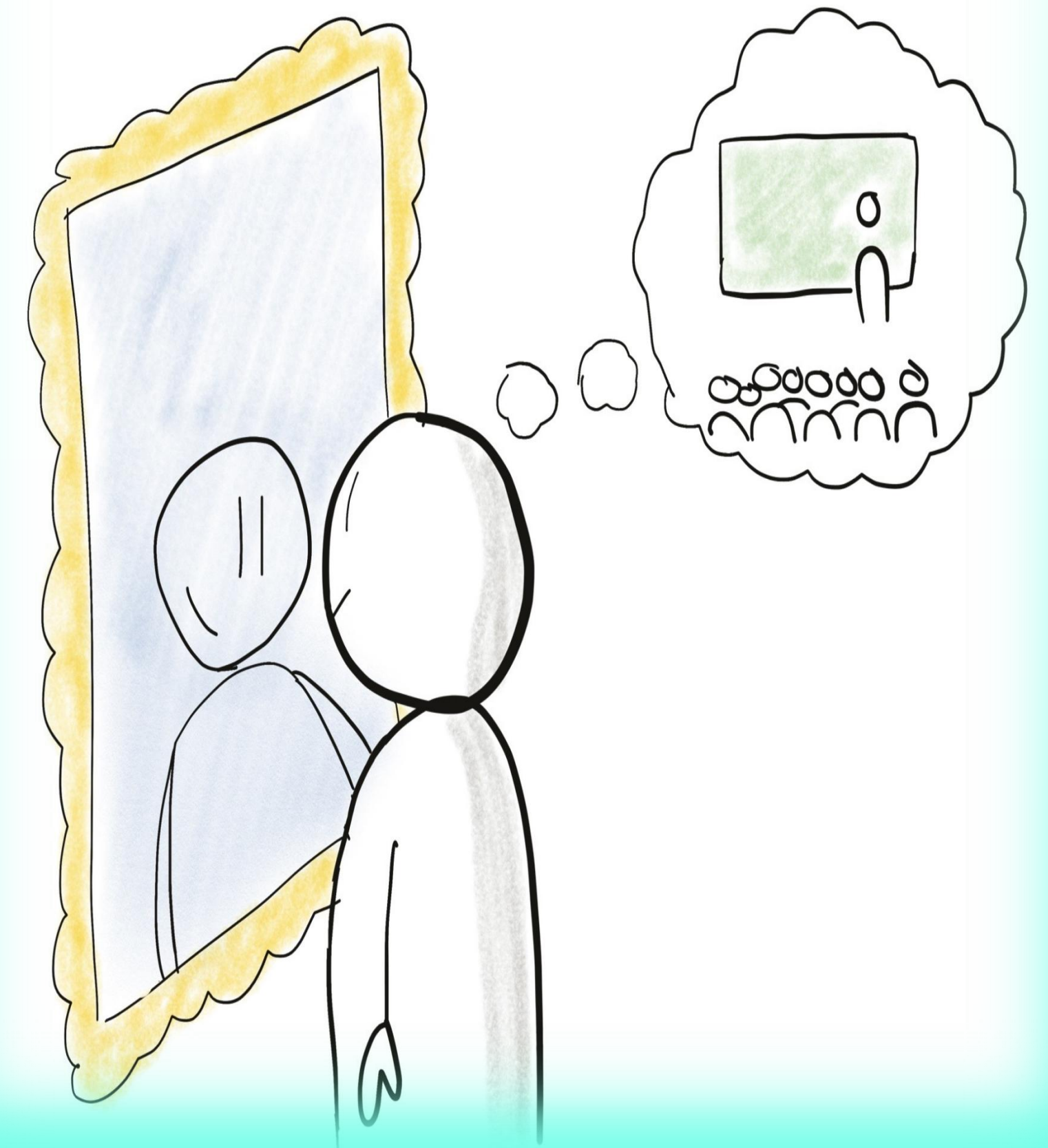
”NU vreau să mă amețesc!”

”NU sunt curios să beau, este doar alcool cu altă aromă”

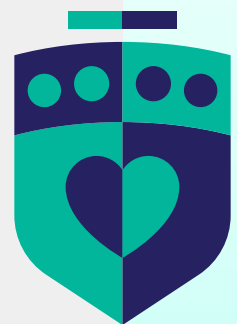


Exercițiu de reflecție

- ✓ Ce aş putea pierde dacă aş consuma alcool?
- ✓ Puteți scrie anonim pe o foaie de hârtie
- ✓ După ce terminați, dacă vreți, putem citi câteva exemple

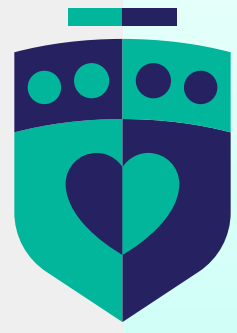


Soluții și Prevenție

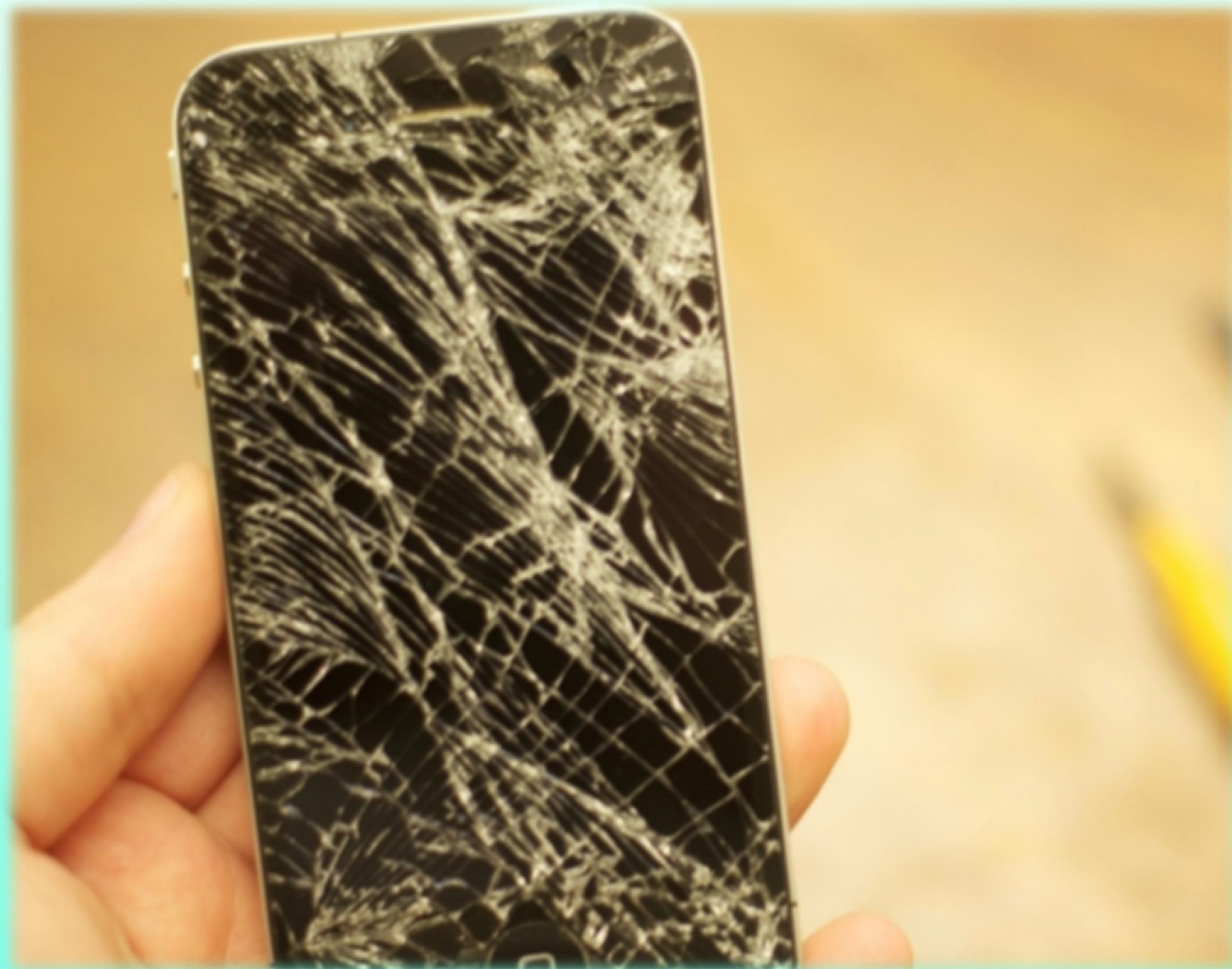


- ✓ Educație emoțională și suport psihologic
- ✓ Promovarea modelelor sănătoase de relaționare și autoapreciere
- ✓ Implicarea familiei și a școlii în consolidarea încrederii de sine
- ✓ Activități extracurriculare pentru dezvoltarea încrederii de sine
- ✓ Programe de mentorat și consiliere
- ✓ Campanii de conștientizare privind riscurile alcoolului
- ✓ Crearea unui mediu sigur, fără judecată, în care adolescenții se pot exprima
- ✓ Promovarea autocunoașterii și a valorilor personale
- ✓ Colaborare între părinți, profesori și psihologi





Un telefon stricat se înlocuiește.



Un creier afectat – NU



Dacă vreodată aveți întrebări sau probleme legate de alcool, puteți vorbi cu:

- Medicul școlar,
- Consilierul școlar
- Familia
- Telefonul Copilului 116 111

„Cool este să ai grijă de tine!”

Nu trebuie să treceți prin asta singuri!

Ce înseamnă de fapt să fii „Cool”?



- Să fii sănătos
- să ai autocontrol
- să fii respectat
- să ai grijă de tine și de prieteni



- să bei alcool
- să îți riști viața
- să faci lucruri care îți afectează sănătatea, pregătirea sportivă, încrederea părinților, viitoarea carieră...





**la decizii
informate!**

Momente vulnerabile

Un eveniment stresant acasa sau la școala poate fi un moment de vulnerabilitate când tentația de a consuma alcool este mai mare.

Petrecherile, ieșirile în oraș cu prietenii, evenimentele onomastice, concertele pot reprezenta momente în care alcoolul să fie la îndemână.

Marketing agresiv

Adolescenții și tinerii sunt o țintă pentru publicitatea înșelătoare și marketing agresiv

Reclame mari, electronice, strălucitoare în locuri vizibile pentru a atrage atenția

Sponsorizarea unor evenimente pentru ca imaginea să rămână în mintea participanților

FII ATENT



Mesaje manipulative

Companiile de alcool utilizează mesaje manipulative pentru a influența felul în care oamenii, mai ales tinerii percep alcoolul.

Mesaje publicitare arată cum se bucură de viață persoanele care consumă alcool.

Chiar atunci când se discută despre riscurile și efectele asupra sănătății, industria de alcool induce ideea ca producătorii sunt bine intenționați și vor să reducă aceste consecințe negative

Oferte de nerefuzat



CU CE SE POATE ÎNLOCUI CONSUMUL DE ALCOOL?



Alternative sănătoase

- Petreceti timp in natura (plimbări cu bicicleta, role, trotineta)
- Ascultă muzică împreună cu prietenii
- Dansează, pictează, citește o carte, mergi la film, teatru, concert
- Joaca-te un joc de societate împreună cu prietenii (Joc Rummy, Jenga, mima, etc)
- Alege și practică un sport împreună cu prietenii
- 60 de minute/zi de activitate fizică intensitate moderată-până la intensă
- Organizează diferite evenimente distractive: excursii cu colegii de clasă, concursuri de dans, modă
- un animal de companie



Recomandări OMS - Activitate Fizică pentru Copii și Adolescenți cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani

➤ Cât timp trebuie alocat pentru activitate fizică?

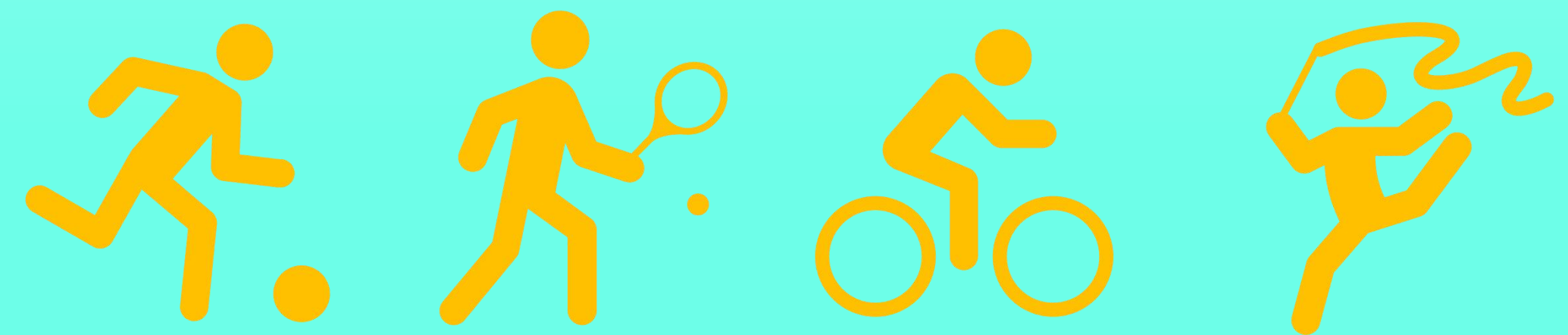
- cel puțin 60 de minute pe zi activitate fizică de intensitate moderată până la intensă;
- în cel puțin 3 zile pe săptămână activități fizice intense, activități care întăresc mușchii și oasele;
- reducerea sedentarismului, în special timpul petrecut în fața ecranelor (TV, computer, laptop, telefon).

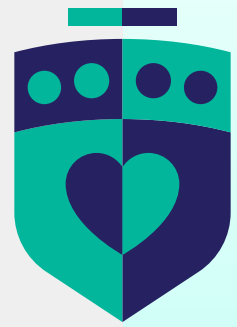
➤ Exemple de activități fizice

- Jocuri de echipă, sport individual, exerciții de gimnastică
- Educație fizică
- Activități casnice
- Transport activ (mers, bicicletă)

➤ Beneficiile activității fizice pentru sănătate

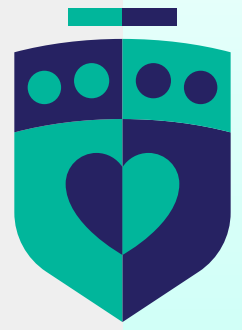
- îmbunătățirea formei fizice,
- sănătatea cardio-metabolică (tensiune arterială, lipidemie, glicemie și rezistență la insulină),
- sănătatea oaselor,





Stop consumului de alcool până la vârsta de 18 ani!

- 1. Identifică factorii care te fac sa consumi alcool:** gandeste-te de ce vrei să consumi alcool și evită astfel de situații sau găsește alternative mai sănătoase.
- 2. Poti participa la consiliere școlară,** terapie de grup sau individuală: împărtășește ți experiențele și sentimentele cu alți colegi care trec prin aceeași situație, poți obține sprijinul acestora.
- 3. Întărește-ți relațiile pozitive:** construiește relații sănătoase cu oameni care îți sunt apropiați și care îți oferă sprijinul și susținerea necesare. Evită relațiile toxice sau persoanele care îți influențează negativ comportamentul.
- 4. Fă exerciții fizice regulat:** pot reduce nivelul de stres și pot îmbunătăți starea de spirit. Încearcă să faci cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate în fiecare zi.
- 5. Găsește activități alternative:** cum ar fi diverse hobby-uri, voluntariat sau învățarea de lucruri noi. Aceste activități pot ajuta la umplerea golului lăsat de consumul de alcool.



Amintește-ți!

„Nu este vorba despre interdicții, ci despre alegeri inteligente. Corpul vostru este cel mai valoros lucru pe care îl aveți. Aveți grijă de el și faceți alegeri care vă protejează viitorul.”

Sănătatea ta contează: Alegerea de a nu consuma alcool îți oferă oportunitatea de a trăi o viață sănătoasă, de a te bucura de relații reale și de a-ți atinge potențialul maxim.

Fii responsabil: Informarea corectă îți arată clar riscurile asociate cu alcoolul. Decizia ta de a renunța la presiunea de a consuma alcool este un act de curaj și de respect față de tine însuși.

Autenticitatea este puterea ta: Nu ai nevoie de alcool pentru a fi acceptat sau pentru a te simți integrat. Fii mândru de cine ești și valorifică-ți unicitatea.

Alege să-ți construiești drumul propriu, bazat pe valorile tale și pe alegeri sănătoase.

Fii tu însuși, fii autentic!

Trăiește o adolescență plină de sens – fără alcool!





Institutul
Național de
Sănătate Publică

Nu trebuie să demonstrezi nimic nimănui.

Alegerile inteligente azi = mai multe opțiuni mâine!

Centrul Național de
de Supraveghere a
Bolilor Netransmisibile

Discuție liberă

Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026



Trăiește o adolescență
plină de sens!
Zero alcool!
Zero regrete!



Alegi să îți pui
viitorul într-o
sticlă de alcool?

Nu risca!
Informează-te!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Fii tu însuși! Fără filtre. Fără alcool!



**Prietenii adevărați te
plac pentru cine ești,
nu pentru ce bei!**



CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

**Nu ți-ai sparge telefonul pentru distracție.
Atunci de ce ți-ai distruge corpul
consumând alcool?**

**Distracția
NU trebuie
să doară!**

**Să fii Cool
înseamnă să ai
grijă de tine!**

**Un moment de
distracție, ani
de consecințe.**

**Prietenii
adevărați nu te
pun în pericol!**

Material destinat adolescenților 15-19 ani

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Fii tu însuși! Fără filtre. Fără alcool!

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie
2026

insp.gov.ro

NU te ajută!



NU te ascultă!



NU te înțelege!



Alcoolul **NU** este:

- prietenul,
- partenerul de distracție,
- psihologul,
- confidentul!





Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie
2026

insp.gov.ro



Fii tu însuți!
Fără filtre.
Fără alcool!

Alcoolul **NU** te face cool!
Îți fură strălucirea
adolescenței!



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

Material realizat în cadrul subprogramului
de evaluare și promovare a sănătății și
educație pentru sănătate al Ministerului
Sănătății - pentru distribuție gratuită



**Fii tu însăți!
Fără filtre.
Fără alcool!**

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie
2026**



Alcoolul **NU
te face cool!
Îți fură
strălucirea
adolescenței!**



insp.gov.ro



**MINISTERUL
SĂNĂȚĂII**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

ALTERNATIVE SĂNĂTOASE PENTRU A TE SIMȚI COOL:

Mișcare fizică



dans, skate, parkour, sală, sporturi de echipă

Creativitate



muzică, desen, pictură, teatru, foto, editare video

Socializare



plimbări cu prietenii, seri de film, picnicuri, karaoke, cluburi de hobby, voluntariat, proiecte creative în echipă

Activități dinamice



drumeții, cățărare, ciclism, înot

Sănătate mintală și emoțională



notarea gândurilor și emoțiilor, exerciții de respirație, meditație, somn de calitate, pauze digitale, organizarea timpului, muzică de relaxare, plimbări în natură

AMINTEȘTE-ȚI!

Cool înseamnă să fii TU, să alegi ce te face să te simți bine, puternic și liber.



DE CE FĂRĂ ALCOOL?

- Ești în control
- Ai energie și claritate
- Îți respecti viitorul și prietenii
- Distracția ține mai mult decât o noapte

PROVOCARE:

- Realizează o activitate din listă în weekendul acesta
- Simte că ești 100% TU!
- Dă mai departe vibe-ul: cool = sănătos



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

insp.gov.ro



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Fii tu însuți!
Fără filtre.
Fără alcool!
100% TU!



Material destinat adolescenților 15-19 ani

Alcoolul și adolescența – un risc real, nu un joc

De ce este alcoolul periculos pentru adolescenți?

Poate duce la pierderea vieții

- În fiecare an, mii de tineri sub 21 de ani, își pierd viața din cauza alcoolului – în accidente rutiere, intoxicații, înec, căderi, incendii sau sinucideri.

Crește riscul de accidente și răniri grave

- Alcoolul încetinește reacțiile și afectează controlul. Mulți adolescenți ajung la urgență din cauza rănilor produse sub influența alcoolului.

Afectează judecata și alegerile

- Sub influența alcoolului, riscul de a lua decizii periculoase crește: sex neprotejat, violență, conflicte sau condus sub influență.

Crește riscul de violență și abuz

- Consumul excesiv este asociat cu agresiuni fizice și sexuale – fie ca victimă, fie ca agresor.

Poate afecta parcursul școlar

- Adolescenții care consumă alcool au mai frecvent probleme la școală: note mai slabe, absențe, conflicte și sancțiuni disciplinare.

Crește riscul de dependență la maturitate

- Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți la vârsta adultă.

Afectează dezvoltarea creierului

- Creierul se dezvoltă până la aproximativ 25 de ani. Alcoolul consumat prea devreme poate afecta memoria, controlul emoțiilor și capacitatea de a lua decizii pe termen lung.

Cum să spui „NU” invitației de a bea alcool?

Spune clar și calm

- „Nu, mulțumesc.”
- „Nu beau.”
- „Nu mă simt ok cu asta.”



Folosește o scuză scurtă

- „Am antrenament mâine.”
- „Sunt cu mașina.”
- „Nu am chef să beau.”
- „Ai mei sunt foarte stricți.”

Alege o alternativă

Ține un suc sau o apă în mână.
De multe ori, presiunea dispare dacă „pari” deja ocupat.

Stai lângă oamenii care te respectă

Prietenii adevărați nu te forțează să faci ceva ce nu vrei.
Dacă cineva insistă, problema nu e la tine.

Pleacă din situație

Dacă presiunea devine prea mare, ai dreptul să pleci.
Siguranța ta este mai importantă decât „a da bine”.

Ai încredere în decizia ta sănătoasă

Nu trebuie să faci ce fac alții ca să fii acceptat.

Alegerea ta contează!





Mai - Iunie 2026

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

NU CONSUMAȚI DELOC ALCOOL DACĂ SUNTEȚI ÎNSĂRCINATĂ!



Sindromul alcoolic fetal este o tulburare gravă cauzată de consumul de alcool pe durata sarcinii!

Acesta determină:

- Tulburări ale structurii și funcției sistemului nervos.
- Tulburări de comportament și de adaptare.

Sindromul alcoolic fetal poate fi prevenit 100% prin abținerea de la consumul de alcool pe durata sarcinii.



**În aceste
9 luni se
construiește
o viață!**

Material destinat gravidelor și femeilor care planifică o sarcină în viitorul apropiat.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.

Implicarea activă în viața copilului

- ✓ Timpul petrecut împreună este unul dintre cei mai eficienți factori de prevenție a consumului de alcool.
- ✓ Calitatea relației și sentimentul copilului că este ascultat și înțeles sunt importante.



Implicarea poate face diferența!



Activități comune

- Sport
- Excursii
- Activități creative
- Voluntariat sau implicare comunitară
- Momente simple de relaxare: mese în familie
- Filme
- Jocuri

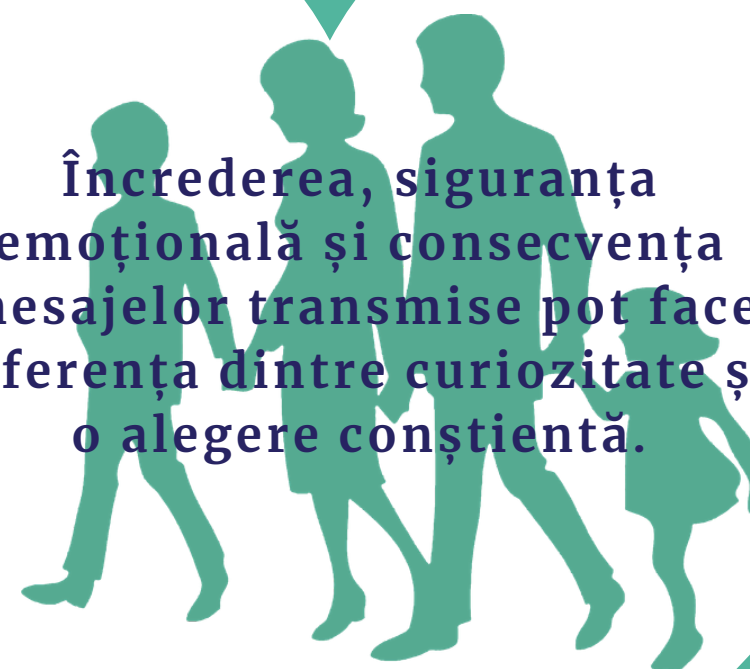


Consumul de alcool **NU** este „o etapă normală” a adolescenței!

Rolul părinților în prevenirea consumului de alcool

Părinții sunt primul și cel mai important factor de protecție împotriva consumului de alcool

Încrederea, siguranța emoțională și consecvența mesajelor transmise pot face diferența dintre curiozitate și o alegere conștientă.



Copiii și adolescenții sunt influențați mai ales de ceea ce văd, simt și trăiesc în relația cu părinții lor.





Fii un exemplu pentru copilul tău!







Comunicarea: cea mai puternică formă de protecție



În astfel de discuții este important să:

-  Ascultați mai mult decât vorbiți
-  Puneți întrebări deschise („Ce crezi că se întâmplă dacă...?”)
-  Evitați tonul moralizator – accentuați faptele, nu frica.
-  Încurajați copilul să gândească critic și să-și exprime punctul de vedere.





Comunicare deschisă și informare

-  Discutați despre riscurile consumului de alcool.
-  Explicați clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani.
-  Păstrați o relație deschisă și vorbiți des despre viața lui.
-  Întrebări aparent simple, precum: „Ce părere ai despre băutura la petreceri?”, pot deveni începuturi de conversații importante.

Adolescenții ai căror părinți discută deschis și regulat despre riscuri sunt de două ori mai puțin predispuși să experimenteze consumul de alcool.




Cum îți poți ajuta copilul să NU consume alcool?

Exemplul personal

-  Copiii învață mai mult prin observație decât prin explicație.
-  Evitați consumul de alcool în fața copilului.
-  Arătați-i că distracția NU depinde de alcool.
-  Evitați glumele sau trivializarea consumului („toți tinerii încearcă odată”).



Reguli și limite clare

-  Adolescenții au nevoie de limite ferme, explicate cu calm și consecvență.
-  Consecințele trebuie să fie cunoscute, proporționale și aplicate de fiecare dată.
-  Explicați motivele din spatele limitelor – efectele alcoolului asupra creierului în dezvoltare, riscurile legale și impactul asupra siguranței personale.



Cum să reacționezi dacă adolescentul tău a consumat alcool?

Păstrează-ți calmul și ascultă-l fără a-l certa imediat;
Află motivele pentru care a ales să consume alcool;
Discută cu el despre consecințe și stabilește limite clare;
Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor.



Implicarea ta poate face diferența!



Care sunt semnele de avertizare ale consumului de alcool la adolescenți?

Modificări de dispoziție, inclusiv furie, iritabilitate, astenie;
Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii;
Izolare sau schimbarea grupului de prieteni;
Lipsa interesului pentru hobby-uri sau igiena personală;
Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului;
Respirație cu miros de alcool;
Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.

Consumul de alcool NU este „o etapă normală” a adolescenței!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

insp.gov.ro



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Părinții sunt primul și cel mai important factor de protecție împotriva consumului de alcool



Fii un exemplu pentru copilul tău!

Material destinat părinților

De ce este periculos consumul de alcool pentru adolescenți?

⚠️ Afectează dezvoltarea sistemului nervos:

- Regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;
- Afectarea memoriei, atenției, judecării și capacității de a lua decizii și coordonare deficitară a mișcărilor.

⚠️ Crește riscul de dependență

Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au riscul de a deveni dependenți la vârsta adultă de 4 ori mai mare față de cei care încep să bea după de 20 ani.

⚠️ Poate afecta performanța școlară

Crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, absenteismului, contribuie la scăderea nivelului de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare și memorare dificilă, tulburări de somn.

⚠️ Asocierea cu alte droguri

Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.

⚠️ Influențează comportamentul social

- Tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei din jur și capacitatea de a face față situațiilor dificile;
- Accidente, violență, viol, scandaluri;
- Risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).

⚠️ Afectează sănătatea mintală

- Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere.

Cum îți poți ajuta copilul să **NU** consume alcool?



Comunicare deschisă și informare

Discută despre riscurile consumului de alcool;
Explică clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani;
Păstrează o relație deschisă și vorbește des despre viața lui.

Exemplul personal contează

Fii un model pozitiv prin comportamentul tău;
Evită consumul de alcool în fața copilului tău;
Arată-i că distracția nu depinde de alcool.

Prevenție prin supraveghere și implicare

Asigură-te că nu are acces la alcool acasă;
Cunoaște prietenii copilului tău și anturajul său;
Ține legătura cu alți părinți pentru a transmite mesaje clare despre importanța evitării alcoolului;
Colaborează cu alți părinți pentru a stabili reguli clare și a te asigura că, atunci când găzduiesc petreceri, nu permit consumul de alcool de către adolescenți;
Supraveghează activitățile copilului pentru a te asigura că nu este expus la alcool.

Alternativa sănătoasă

Încurajează-l să participe la activități recreative și sănătoase, fără alcool;
Sprijină-i pasiunile și hobby-urile.

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

Prevenția consumului de alcool începe acasă!

Iunie fără alcool!



Fii model pentru
copilul tău!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

**Nici o
cantitate de
alcool nu este
sigură pentru
sănătate!**

**Toate tipurile de
băuturi alcoolice
cresc riscul de
cancer:**

- sân (la femei),
- colon,
- ficat,
- esofag,
- cavitate bucală,
- laringe,
- orofaringe.

**Principalul compus
cancerigen este
etanolul.**

Cum poți reduce riscul?

Alege alternative sănătoase – apă, ceaiuri, sucuri naturale;
Informează-te și comunică-le și celor din jurul tău;
Caută sprijin – există grupuri și specialiști care te pot ajuta;
Fă alegeri conștiente – fiecare pahar în minus contează!



Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie
2026**

insp.gov.ro



**MINISTERUL
SĂNĂȚĂII**



**Consumul de alcool
crește riscul pentru
7 tipuri de cancer.**

Material destinat populației generale

Știați că alcoolul poate cauza cancer?

Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer:

- Sâni la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

Cum afectează alcoolul organismul?

Există 4 mecanisme prin care alcoolul provoacă cancer:

- **Acetaldehida** – o substanță toxică și cancerigenă, rezultată din descompunerea alcoolului deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** – alcoolul poate modifica nivelul de estrogen (crește riscul de cancer de sân la femei) sau insulină;
- **Stresul oxidativ** – indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia, favorizează mutațiile celulare;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** – determinat de alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos legat de consumul de alcool. Deficitul de folat este asociat cu cancerul colorectal.

NU există un nivel sigur de consum de alcool pentru riscul de cancer!

Consumul de alcool – Între mit și adevăr

MIT

„Un pahar pe zi este sănătos.”

ADEVĂR

- Chiar și cantități mici de alcool cresc riscul de cancer;
- Un studiu global condus de Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) a arătat că în 2020, peste 740.000 de cazuri noi de cancer au fost asociate consumului de alcool. Studiul indică faptul că nu există o cantitate sigură în ceea ce privește consumul de alcool.

MIT

„Numai băuturile tari sunt periculoase.”

ADEVĂR

- Toate tipurile de alcool (bere, vin, lichior) pot cauza cancer, principalul compus cancerigen fiind etanolul;
- Alți compuși conținuți în băuturile alcoolice care afectează sănătatea: acetaldehida (un metabolit al alcoolului), metanolul, carbamatul de etil, metalele grele (inclusiv cuprul, fierul, manganul, nichelul, staniolul și zincul), care pot fi prezente în băuturile alcoolice produse în comerț, precum și în cele produse în mod informal sau ilegal;
- Consumul de alcool este legat cauzal de peste 200 de afecțiuni ale sănătății, inclusiv boli infecțioase, neoplasme maligne, tulburări mentale și comportamentale, tulburări neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale și accidente.

MIT

„Dacă fac sport, pot să beau alcool fără griji.”

ADEVĂR

- Deși activitatea fizică are multiple beneficii pentru sănătate, aceasta nu compensează riscurile asociate consumului de alcool;
- Consumul de alcool este asociat cu un risc crescut de apariție a mai multor tipuri de cancer, indiferent de nivelul de activitate fizică.

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie
2026

Iunie - Luna
Conștientizării
Consumului de Alcool



Nici o cantitate de
alcool nu este
sigură pentru
sănătate!

**Nu risca!
Informează-te!**



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Efectele negative ale consumului excesiv de alcool

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie
2026

insp.gov.ro



Depresie
Anxietate
Comportament agresiv
Dependență de alcool
Insomnie
Pierderea memoriei



Accident vascular cerebral
Hipertensiune
Insuficiență cardiacă
Cardiomiopatia alcoolică



Răceli frecvente
Rezistență redusă la
infecții
Risc crescut de
pneumonie



Anemie
Tulburări de coagulare
Deficit de vitamine
Sângerări



Cancer al gâtului și al
cavității bucale
Cancer mamar
Pancreatită



Gastrită
Diaree
Malnutriție



Risc de sindrom alcoolic
fetal care include:
defecte fizice, tulburări
de comportament și de
adaptare



Nevralgii
Parestezii la nivelul
degetelor membrilor
inferioare
Afectarea echilibrului



Diabet de tip II
Afecțiuni hepatice



Accidente rutiere
Dificultăți la îndeplinirea
obligațiilor de serviciu,
școală și acasă



Bărbați: disfuncție erectilă
Femei: Sarcină nedorită
Boli cu transmitere sexuală



Răniri
Violențe
Crime
Probleme juridice



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

**Nu lăsa alcoolul să te doboare.
Spune STOP astăzi !**

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie
2026**



CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie
2026

insp.gov.ro



Fii tu însuți!
Fără filtre. Fără Alcool!

**Fii tu însăți!
Fără filtre.
Fără alcool!**

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie
2026**

insp.gov.ro



**Fii tu însuși! Fără filtre.
Fără alcool!**

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie
2026**

insp.gov.ro



CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

Consumul de alcool crește
riscul pentru 7 tipuri de cancer.



🚫 Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul
de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

Știați că alcoolul poate cauza cancer?

Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer:



- Sâni la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

📣 Riscul global de cancer cauzat de alcool este liniar – cu cât se consumă mai mult alcool, cu atât crește riscul!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai - Iunie 2026



Orice cantitate de alcool consumat înainte sau în timpul șofatului este considerată o încălcare gravă a legii și va fi sancționată

Accidentele rutiere reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

Șoferii aflați sub influența alcoolului au probleme de:

- concentrare;
- coordonare;
- identificarea riscurilor.

27% dintre accidentele rutiere sunt atribuite consumului de alcool.

În 2024, 2.945 de pietoni și șoferi sub influența alcoolului au fost implicați în accidente rutiere cu vătămări corporale.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -




MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

**Cool este să
ajungi cu
bine acasă.**

Dacă ai băut, alege
să fii pasager!
🚗 Ia un taxi.
☎ Sună un prieten.
❤ Alege să ajungi acasă!



1,19 milioane de
oameni mor anual
în accidente rutiere

Accidentele rutiere
sunt principala cauză
de deces la tinerii
între 5-29 ani.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Date semnificative despre consumul de alcool la adolescenții din România

CAMPANIA
NAȚIONALĂ DE
PREVENȚIE A
CONSUMULUI
DE ALCOOL
Mai-Iunie 2026

insp.gov.ro

0 treime din
decese tinerilor
de 11-15 ani se
produc prin
accidente rutiere
datorate
alcoolului

Risc de asociere
cu alte substanțe
nocive (tutun,
droguri)

12% au probleme
cu prietenii sau
familia, rezultate
slabe la școală

8% au
comportamente
de risc (sexual,
delicvență,
violență)

Studiul ESPAD
2024 România

7 din 10
elevi
consideră
că este
ușor de
obținut o
băutură
alcoolică



2 din 5 elevi de 15 ani
au consumat alcool cel
puțin o dată până la
vârsta de 13 ani



1 din 10 elevi au avut
intoxicație cu alcool până la
vârsta de 13 ani



1 din 2 elevi de 15 ani au
consumat alcool în ultima lună



8 din 10 elevi au consumat
alcool până la vârsta de 15 ani



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

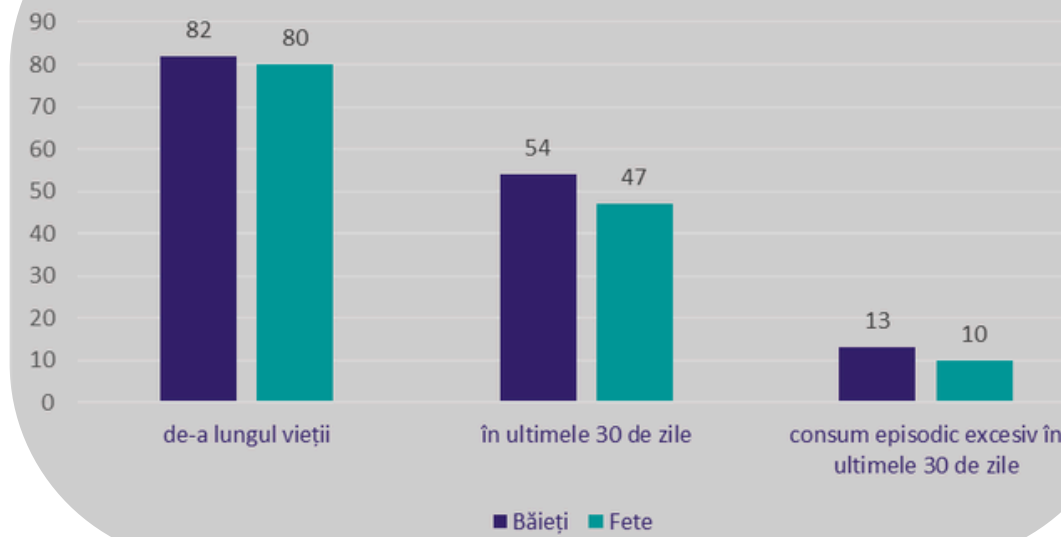
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



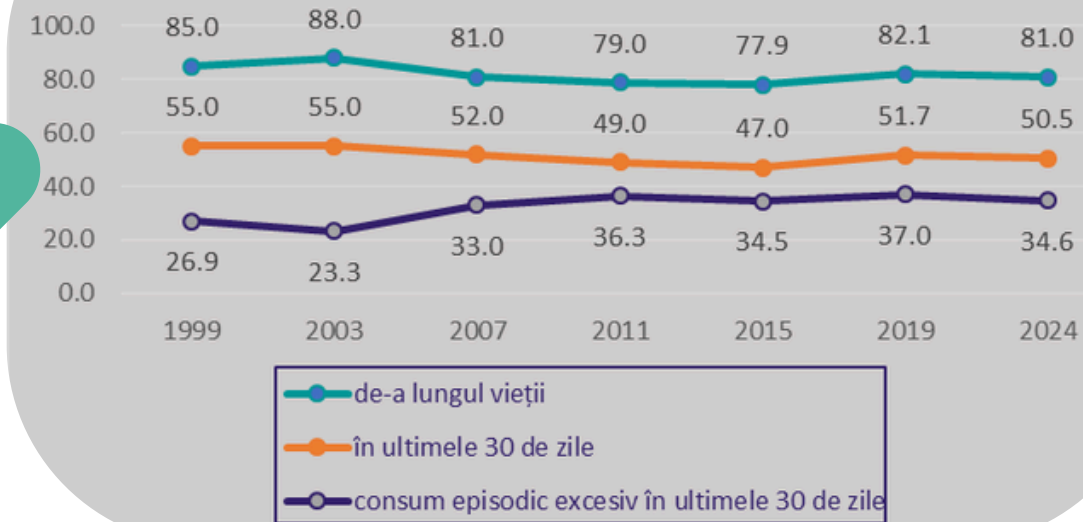
CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL Mai-Iunie 2026



Consumul de alcool în rândul adolescenților de 16 ani din România, în anul 2024 (%)



Consumul de alcool în rândul adolescenților de 16 ani din România, în perioada 1999-2024



Date semnificative despre consumul de alcool la adolescenții din România

Debutul consumului de alcool în adolescență are un impact major asupra sănătății publice

7 din 10 elevi în vârstă de 15 ani din România consideră că este "destul de ușor" sau "foarte ușor" de obținut o băutură alcoolică



Rolul profesioniștilor din sănătate este esențial în identificarea precoce, consiliere și prevenție

Sursa datelor: Raportul ESPAD 2024